****

**Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;
2. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

## Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

## Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

## Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556"О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников"(Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

## Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

1. Учебный план на 2024 – 2025 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 68».

Данная образовательная программа направлена на формирование общей культуры, духовно- нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влияние на развитие человека.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

 **Задачи,** реализуемые в ходе уроков физической культуры:

 воспитание интереса к физической культуре и спорту;

 овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

 коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

 воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Коррекционная направленность.**

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития слабослышащих учащихся, имеющих умственную отсталость (интеллектуальные нарушения), валеологической направленности всего учебного процесса школы-интерната и отсутствия стандартного спортивного зала. Физическое воспитание особенности, связанные со слуховой недостаточностью и состоянием функциональных возможностей их организма. У таких детей наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный режим дыхания и др.); со стороны физического и психического развития наблюдается: сутулость плечевая асимметрия, плоскостопие, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, повышенная утомляемость, нарушение моторики, неустойчивость эмоциональной сферы.

Обучения слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:

 1) ориентация педагогического процесса на учет всех сторон личности слабослышащего ребенка с нарушением интеллекта, коррекцию наиболее важных психических функций, их качеств и свойств с опорой на первоначальные умения и навыки в сфере физической подготовки;

 2) преодоление речевого недоразвития посредством накопления и систематизации элементарных речевых конструкций и представлений у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями о начальной физической подготовке и элементах здорового образа жизни;

3) учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития с помощью адекватного применения допустимой физической нагрузки;

4) привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, которые не требуют использования сложных словесных способов обозначения;

5) поддержка интереса к учебе, выработка положительной мотивации, формирование уважительного отношения к физической культуре и спорту

Среди различных показателей эффективности процессов воспи­тания на уроках физической культуры важное значение имеют активность учащихся, дисциплинированность, помощь товарищам, опрятный внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Уроки физической культуры должны играть важную роль в эс­тетическом воспитании. С этой целью следует привлекать внима­ние учащихся к выразительным и красивым движениям, следить за точностью их выполнения. В программу включены упражнения для формирования осанки с целью воспитания у учащихся умения правильно держать свое тело сидя, стоя, в ходьбе, беге и других упражнениях.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры в 5 классе (II ступени) классе отводит 2 учебных часа в неделю, всего 68 учебных часов.

# Общая характеристика учебного предмета (курса)

В программе выделяются три основных раздела в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль.

Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся с нарушением слуха, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся с нарушением слуха по образовательной области «Физическая культура». При итоговой аттестации, т. е. при завершении обучения на уровне основного общего образования, учащиеся должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

**Содержание учебного предмета (курса).**

**Основы знаний о физической культуре**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой**.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.

Акробатические упражнения: кувырки различными способами; перекаты; различные стойки; зачетные комбинации из ранее изученных и освоенных упражнений.

Ритмическая гимнастика (при условии проведения данных занятий )

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги.

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не при её наличии (мальчики).

Лазание по канату различными способами, упражнения в висах и упорах (подтягивания и отжимания); разнообразные прыжки через скакалку; элементы атлетической гимнастики (типа «подкачки»); круговые тренировки; гимнастическая полоса препятствий.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд назад; упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава; комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и для развития позвоночного столба.

**Лёгкая атлетика**.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; старты из различных положений; спринтерский бег, бег различными темпами на заданные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега различными способами, прыжки высоту с разбега.

Упражнения в метании мяча: метание мяча в цель с места с разбега; метание мяча на дальность с разбега; метание мяча по движущимся целям (при их наличии).

**Спортивные игры.**

Баскетбол: ведение мяча различными способами удобной неудобной рукой; ведение мяча с обеганием стоек; ведение двух мячей одновременно; передачи мяча различными способами; броски мяча; вырывание и выбивание мяча; перехваты мяча; повороты с мячом; тактические действия; личная опека; игра по упрощенным правилам и игра по правилам.

Волейбол. Подача различными способами; прием и передача мяча различными способами; передача мяча в прыжке; нападающий удар; блокирование; тактические действия. Игра по правилам и по упрощенным правилам

Гандбол: Стойки игрока; освоение ловли и передачи мяча; освоение техники ведения мяча (удобной и неудобной рукой); освоение техники бросков мяча; техника защиты; техника вратаря; освоение тактики игры.

Подвижные игры и эстафеты.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела** | **ЭОР и ЦОР** |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| 3 | Лыжные гонки | 24 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 18 | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4131ce> |
|  | Всего 68 часов |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов**  | **По плану**  | **П факту** |
| 1 | **Легкая атлетика (11 час)**Правила безопасности поведения и техники безопасности. Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Эстафеты. | 1 | 04.09.2024 |  |
| 2 | Бег по дистанции. Высокий старт. Эстафеты. | 1 | 06.09.2024 |  |
| 3 | Низкий старт 15-30м. Бег по дистанции 40-50м. Эстафеты. | 1 | 11.09.2024 |  |
| 4 | Метание мяча в горизонтальную цель. **Сдача нормативов.** | 1 | 13.09.2024 |  |
| 5 | Бег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель.  | 1 | 18.09.2024 |  |
| 6 | Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 | 20.09.2024 |  |
| 7 | Равномерный бег, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы 80м-100м. Развитие выносливости. | 1 | 25.09.2024 |  |
| 8 | Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости. | 1 | 27.09.2024 |  |
| 9 | Равномерный бег до 8-ми мин. Подвижные игры. | 1 | 02.10.2024 |  |
| 10 | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | 1 | 04.10.2024 |  |
| 11 | Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору. | 1 | 09.10.2024 |  |
| 12 | **Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)**Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Строевые Упражнения | 1 | *09.10.2024* |  |
| 13 | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с обручами.  | 1 | 11.10.2024 |  |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. | 1 | 16.10.2024 |  |
| 15 | Упражнения в равновесии. Подвижные игры | 1 | 18.10.2024 |  |
| 16 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок назад и перекат.  | 1 | 23.10.2024 |  |
| 17 | Акробатические упражнения, подвижные игры | 1 | 25.10.2024 |  |
| 18 | Строевые упражнения. Группировка.  | 1 | 08.11.2024 |  |
| 19 | ОРУ с предметами, разучивание акробатского комплекса, подвижные игры | 1 | 13.11.2024 |  |
| 20 | Строевые упражнения. Подвижные игры с элементом акробатики | 1 | 15.11.2024 |  |
| 21 | Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. | 1 | 20.11.2024 |  |
| 22 | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 22.11.2024 |  |
| 23-24 | Повторение акробатического комплекса. Подвижные игры | 2 | 27.11.202429.11.2024 |  |
| 25 | Акробатический комплекс на оценку | 1 | 04.12.2024 |  |
| 26 | Строевые упражнения. Профилактика травматизма на. Подвижные игры.**Сдача нормативов.** | 1 | 06.12.2024 |  |
| 27 | **Лыжные гонки (24 часов)**Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 11.12.2024 |  |
| 28 | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | 13.12.2024 |  |
| 29 | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | 18.12.2024 |  |
| 30 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 20.12.2024 |  |
| 31 | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 | 25.12.2024 |  |
| 32 | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | 27.12.2024 |  |
| 33 | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 10.01.2025 |  |
| 34 | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 15.01.2025 |  |
| 35 | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | 17.01.2025 |  |
| 36 | Торможение «Упором».  | 1 | 22.01.2025 |  |
| 37 | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 | 24.01.2025 |  |
| 38 | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | 29.01.2025 |  |
| 39 | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | 31.01.2025 |  |
| 40 | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 | 05.02.2025 |  |
| 41 | Торможение «Упором» Встречная эстафета.  | 1 | 07.02.2025 |  |
| 42 | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 | 12.02.2025 |  |
| 43 | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке. Заключительный урок по лыжной подготовке. | 1 | 14.02.2025 |  |
| 44 | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 19.02.2025 |  |
| 45 | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | 21.02.2025 |  |
| 46 | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 | 26.02.2025*26.02.2025* |  |
| 47 | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 28.02.2025 |  |
| 48 | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | 04.03.2025 |  |
| 49 | Повороты «Переступанием». | 1 | 06.03.2025 |  |
| 50 | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 11.03.2025 |  |
| 51 | **Подвижные и спортивные игры (18 часов)**Ловля мяча и передача мяча на месте и в движении, эстафета с мячом | 1 | 13.03.2025 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | 18.03.2025 |  |
| 53 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | 20.03.2025 |  |
| 54 | Техника безопасности на уроках спортивных игр | 1 | 03.04.2025 |  |
| 55 | Правила соревнования по баскетболу. Стойка перемещение | 1 | 08.04.2025 |  |
| 56 | Ведение мяча стоя на месте и шагом | 1 | 10.04.2025 |  |
| 57 | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока | 1 | 15.04.2025 |  |
| 58 | Ведение мяча правой, левой рукой | 1 | 17.04.2025 |  |
| 59 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | 22.04.2025 |  |
| 60 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 24.04.2025 |  |
| 61 | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты**Сдача нормативов.** | 1 | 06.05.2025 |  |
| 62 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста | 1 | 08.05.2025 |  |
| 63 | Перемещения в стойке. Правила игры в волейбол. Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча | 1 | 13.05.2025 |  |
| 64 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Закаливание организма | 1 | 15.05.2025 |  |
| 65 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 20.05.2025 |  |
| 66 |  Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Основные физические качества | 1 | 22.05.2025 |  |
| 67 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча. Техника подачи мяча. УЧЕБНАЯ ИГРА | 1 | 13.03.2025 |  |
| 68 | Упражнения с мячом: техника приема, передачи мяча Техника подачи мяча. Подведение итогов. | 1 | 18.03.2025 |  |
| **Всего 68 часов** |

**Примерная тематическая и терминологическая лексика**

**Амплитуда движения** — величина пути перемещения частей тела

**Быстрота** — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

**Выразительность движения** — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Г**ибкость** — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

**Двигательный навык** — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически.

**Детали техники** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники.

И**сходное положение** — выражает готовность к действию Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

**Определяющее звено техники** — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).

**Основа техники** — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.

**Плавные движения —** движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений.

**Пространственно-временные характеристики**. Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени.

**Равновесие** — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Ритм —** одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме.

**Сила** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

**Спортивные упражнения** — элемент физкультурных занятий, включающий спортивные элементы

**Способ организации движений групповой** — способ организации двигательной активности детей на физкультурных занятиях

**Техника физических упражнений** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача.

**Точность движения —** это степень соответствия требованиям двигательной задачи

**Траектория движения** — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи

**Физическая культура** — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека

**Физическая нагрузка —** нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

**Физическая подготовка** — система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни.

**Физическая подготовленность** — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физические качества** — ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, равновесие — сложный комплекс,

**Физическое воспитание** — организованный педагогический процесс.

**Физическое образование —** овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками.

**Физическое развитие** — Процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных свойств организма

**Физкультминутка** — одна из форм предупреждения утомления на занятиях, связанного с сидением в однообразной позе и длительным сосредоточением, необходимая для поддержания умственной работоспособности детей.

**Физкультурная образованность** — теоретические знания об общественном значении физической культуры и спорта, занятиях, тренировке, о гигиене тела и одежды, о вреде алкоголя, никотина, наркотиков, режиме сна, питания, об оказании первой помощи, об организации досуга, о правилах соревнований и др.

**Физкультурное занятие** — основная форма обучения детей двигательным навыкам. Физкультурные праздники — форма организации физического воспитания.

**Физкультурный досуг** — форма организации физического воспитания

**Физкультурный зал** — спортивное помещение, предназначенное для проведения физкультурных занятий и организации досуговой

**Экономные движения** — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

**Энергичные движения** — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

**Подвижные игры –** это разновидность игровой деятельности, возникшая для обеспечения утилитарных потребностей человека и включающая в свое содержание различные действия, регламентируемые простейшими правилами.

**Спортивные игры** – это определенные виды спорта, возникшие в течение длительного исторического периода на базе подвижных игр и достигшие более высокой степени совершенства.

 **Техника игры** – это комплекс специальных приемов, с помощью которых игрок, действуя в рамках правил, решает различные задачи в конкретных игровых ситуациях.

**Тактика игры** – это сочетание индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение результата встречи в борьбе с конкретными противниками.

**Индивидуальные тактические действия** – это действия одного игрока, направленные на решение отдельных тактических задач и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров по команде.

**Групповые тактические действия** – это взаимодействия двух и более игроков, принимающих непосредственное участие в решении командной тактической задачи. В нападении групповые тактические действия чаще всего выражаются в тактических комбинациях, а в защите – в противодействии им.

**Тактические комбинации –** это заранее разученное взаимодействие нескольких игроков команды с целью создания одному из них благоприятных условий для завершения атаки.

**Командные тактические действия** – это действия всех игроков команды, обусловленные индивидуальными и групповыми действиями и системами игры в нападении и защите.

**Личная (персональная) защита** – это такой способ защиты, при котором каждый из игроков защищающейся команды опекает («держит») определенного игрока противоположной команды в любой части поля (площадки).

 **Зонная защита** – это такой способ зашиты, при котором игрок защищающейся команды опекает («держит») определенную зону на поле (площадке), противодействуя в ней любому игроку противоположной команды.

**Передача –** прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

**Ловля** – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом и выполняет дальнейшие атакующие действия. Ловить мяч можно двумя руками и одной.

**Бросок** – прием для атаки корзины соперника с ближних, средних и дальних дистанций.

**Финты** – прием, с помощью которого нападающий вводит защитника в заблуждение от истинных намерений (например, финт на бросок – передачу, финт на бросок – проход – бросок).

**Ведение мяча** – прием, с помощью которого игрок продвигается с мячом по площадке с различной скоростью и в любом направлении.

**Перехват мяча при передаче** – прием, с помощью которого защитник за счет своевременности и быстроты действий оказывается между игроками, передающими мяч и овладевает им.

Приложение к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает достижение личностных результатов в рамках реализации модуля «Школьный урок» Рабочей программы воспитания:

1. Поддержание интереса к учению, к процессу познания, активизации познавательной деятельности обучающихся.
2. Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебный и трудовой дисциплины).
3. Формирование умений и навыков организации учащихся своей деятельности (организации самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места).
4. Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение).
5. Формирование и развития оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивания друг друга учащимися).
6. Воспитание гуманности (характер отношений «учитель-ученик», регулирование учителем отношений между учащимися).

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Реализация программы воспитания  |
| Адаптивная физическая культура | Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| Д | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 5,8 | 6,2 |
| Д | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,8 | 10,2 | 11,1 |
| Д | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | Д | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,20 | 4,45 | 5,15 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 165 | 145 |
| Д | 165 | 155 | 140 |
| 8 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 8 | 6 | 4 |
| 9 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 20 | 15 | 10 |
| Д | 15 | 10 | 5 |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 10 | 6 | 3 |
| Д | 14 | 11 | 8 |
| 11 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 40 | 35 | 25 |
| Д | 35 | 30 | 20 |
| 12 | Прыжки через скакалку 20 сек (раз) | М | 46 | 44 | 42 |
| Д | 48 | 46 | 44 |